

# CURSO DE SOCORRISTA ACUÁTICO Y PRIMEROS AUXILIOS

## ZARAGOZA

*14 de diciembre de 2024 a 3 de enero de 2025*

*(EN FINES DE SEMANA Y NAVIDADES)*



ACREDITACIÓN MANEJO DE  
DEFIBRILADORES INCLUIDA

REQUISITOS:

16 AÑOS CUMPLIDOS  
SABER NADAR  
FOTOCOPIA DEL D.N.I.  
1 FOTOGRAFÍA TAMAÑO CARNET  
DOCUMENTACIÓN CURSO  
JUSTIFICANTE DE PAGO

ORGANIZA:



FEDERACION ARAGONESA DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO  
Avda. José Atarés 101, semisótano - 50018 ZARAGOZA

 [www.sosaragon.es](http://www.sosaragon.es)

 [fass@sosaragon.es](mailto:fass@sosaragon.es)

 976.73.34.60

 @sos\_aragon

## CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS:

### **ANATOMIA:**

- Huesos
- Articulaciones
- Músculos

### **FISIOLOGÍA:**

- Sistema de aporte de oxígeno (S.A.O.)
- Introducción a las adaptaciones del (S.A.O) al esfuerzo
- Síndrome general de adaptación

### **PRIMEROS AUXILIOS:**

- Soporte Vital Básico (Reanimación Cardiopulmonar)
- Urgencias médicas:
  - Infarto de miocardio.
  - Desmayos, lipotimias y síncope.
  - Shock.
- Heridas y hemorragias.
- Traumatismos.
  - Esguinces.
  - Contusiones.
  - Luxaciones.
  - Fracturas.
  - Traumatismos craneoencefálicos y de la columna vertebral.
  - Politraumatizados.
  - Traslados.
- Oxigenoterapia.

### **LEGISLACIÓN I:**

- Responsabilidad civil y penal del socorrista.

## CURSO DE SOCORRISTA ACUATICO:

### **NATACIÓN:**

- Técnica de estilos.
- Entradas al agua.
- Virajes.

### **TEORIA DE SALVAMENTO:**

- Principios del salvamento.
- Técnicas de vigilancia.
- Tipos de víctimas.
- Métodos de rescate.

### **PRÁCTICA DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO:**

- Entradas al agua.
- Aproximación a víctimas.
- Utilización de material de salvamento.
- Presas y zafaduras.
- Remolques.
- Extracción de víctimas.
- Rescate de víctimas traumáticas.

### **PSICOLOGÍA:**

- La ansiedad y el estrés en situaciones de emergencia.
- La auto confianza en el socorrista.
- Técnicas de Entrenamiento Psicológico:
  - Relajación.
  - Practica imaginada.
  - Control de atención y concentración.
- Habilidades de comunicación:
  - Respuestas de Personas Nerviosas.
  - Conductas.

### **LEGISLACIÓN II:**

- Decreto de piscinas.
- Legislación laboral.

**FEDERACION ARAGONESA DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO**  
Avda. José Atarés 101, semisótano - 50018 ZARAGOZA



[www.sosaragon.es](http://www.sosaragon.es)



[fass@sosaragon.es](mailto:fass@sosaragon.es)



976.73.34.60



@sos\_aragon



# CURSO DE SOCORRISTA

Del 14 de diciembre de 2024 al 3 de enero de 2025  
ZARAGOZA



Estadio Miralbueno EL OLIVAR | Tranvía

## Horario **DEFINITIVO** de Clase

Hora	SÁBADO 14 diciembre	DOMINGO 15 diciembre	SÁBADO 21 diciembre	DOMINGO 22 diciembre
8:15 10:45	PRESENTACION – 8:00 h Anatomía	P <sup>a</sup> Salvamento	P <sup>a</sup> Salvamento	Fisiología
11:15 13:45	Anatomía	Anatomía	Fisiología	Fisiología
15:30 17:30	Natación	T <sup>a</sup> Salvamento	1 <sup>º</sup> Auxilios	T <sup>a</sup> Salvamento
17:50 19:50	Natación	Natación	1 <sup>º</sup> Auxilios	T <sup>a</sup> Salvamento
Hora	LUNES 23 diciembre	JUEVES 26 diciembre	VIERNES 27 diciembre	SÁBADO 28 diciembre
7:30 10:00	P <sup>a</sup> Salvamento	P <sup>a</sup> Salvamento	1 <sup>º</sup> Auxilios	P <sup>a</sup> Salvamento (8:15-10:45)
10:30 13:00	1 <sup>º</sup> Auxilios	T <sup>a</sup> Salvamento	1 <sup>º</sup> Auxilios	Legislación (11:15-13:45)
15:30 17:30	1 <sup>º</sup> Auxilios	1 <sup>º</sup> Auxilios	Legislación	Legislación
17:50 19:50	1 <sup>º</sup> Auxilios	1 <sup>º</sup> Auxilios	P <sup>a</sup> Salvamento	P <sup>a</sup> Salvamento
Hora	DOMINGO 29 diciembre	LUNES 30 diciembre	JUEVES 2 enero	VIERNES 3 enero
7:30 10:00	P <sup>a</sup> Salvamento (8:15-10:45)	P <sup>a</sup> Salvamento	P <sup>a</sup> Salvamento	P <sup>a</sup> Salvamento
10:30 13:00	1 <sup>º</sup> Auxilios (11:15-13:45)	1 <sup>º</sup> Auxilios	Psicología	1 <sup>º</sup> Auxilios
15:30 17:30	1 <sup>º</sup> Auxilios	1 <sup>º</sup> Auxilios	Psicología	T <sup>a</sup> Salvamento
17:50 19:50	P <sup>a</sup> Salvamento	1 <sup>º</sup> Auxilios	Psicología	P <sup>a</sup> Salvamento



Horas de piscina.



Horas teóricas.

FEDERACIÓN ARAGONESA DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO  
AVDA.DE JOSE ATARES 101 - SEMISOTANO - 50018 - ZARAGOZA  
Tel: 976.73.34.60 | fass@sosaragon.com  
www.sosaragon.com



## HOJA DE INSCRIPCIÓN

### CURSO DE SOCORRISTA ACUÁTICO y PRIMEROS AUXILIOS.

---

Apellidos y Nombre: \_\_\_\_\_

D.N.I. \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

C.P. \_\_\_\_\_ Localidad: \_\_\_\_\_ Provincia: \_\_\_\_\_

Tlf. Movil: \_\_\_\_\_ Tlf. Fijo: \_\_\_\_\_ Fecha Nac: \_\_\_\_\_

---

#### ACOMPañAR A ESTA SOLICITUD:

- Fotocopia del D.N.I. (clara y legible)
- Declaración jurada de aptitud física y psíquica.
- 1 fotografía reciente de tamaño carnet.
- Justificante de ingreso por valor de:
  - **495 €** Título de la Federación Aragonesa de Salvamento y Socorrismo.
  - **+65 €** Título de la Fed Española de Salvamento y Socorrismo (**Opcional**).

LA CAIXA: ES02 2100 2155 2402 0045 6866

Señalando en el justificante el nombre y apellidos **DEL ALUMNO** y el dato "**CURSO DE SOCORRISMO**".

#### REQUISITOS POR PARTE DEL ALUMNO:

- Saber nadar.
- Un par de aletas de una longitud máxima de 65 x 30 cm. y un gorro de natación.
- Se recomienda el uso de gafas anticloro y bañador de competición.

**Si una vez realizada la matrícula y reservada la plaza, se desea anular esta, la Federación retendrá 95 € en concepto de gastos de matrícula. Comenzado el curso, NO SE DEVOLVERÁ EL DINERO en caso de abandono del mismo.**



## NORMAS DEL CURSO:

### **El alumno tiene derecho a:**

- Consultar sus exámenes una vez corregidos y a solicitar una revisión de no estar conforme.
- Tener cubierto el riesgo de accidente durante el transcurso del curso.
- Una recuperación en cada prueba suspensa en la asignatura de Práctica de Salvamento. No sucederá así en los exámenes teóricos, en los que SE REALIZARÁ UN ÚNICO EXAMEN por asignatura sin derecho a recuperación.
- Expresar su propia valoración y opinión, mediante encuesta anónima y voluntaria.

### **El alumno tiene la obligación de:**

- Cumplir rigurosamente los horarios del curso, acudiendo puntualmente a cada una de las clases.
- Seguir las indicaciones y medidas higiénico-sanitarias que estén vigentes durante el transcurso del curso, así como las indicadas por parte de la Dirección del curso o las instalaciones.

El incumplimiento de normas, obligaciones y directrices marcadas por la Dirección del curso o por el personal de las Instalaciones donde se celebre el curso PODRÁ SUPONER LA EXPULSIÓN del alumno sin el reembolso económico ni el mantenimiento de asignaturas aprobadas.

### **Normas generales:**

- Una vez entre el profesor en el aula o la piscina, se dará por iniciada la clase, no permitiéndose la entrada a ningún alumno.
- Se pasará lista al principio de todas las clases. Todo aquel alumno con más de un 15% de faltas de asistencia en una asignatura, tendrá suspensa dicha asignatura.
- Durante el transcurso de las clases, no se puede comer, beber o fumar.
- Todo aquel alumno que no se presente a un examen, por cualquier causa o motivo no justificado, se considerará NO APTO.
- En la asignatura de Práctica de Salvamento, el alumno que tras las pertinentes recuperaciones, únicamente tenga pendientes 1 o 2 pruebas, de cara a otro curso se le guardará el resultado del resto, quien tenga suspensas 3 o más pruebas, deberá repetir TODAS las pruebas de la asignatura al matricularse en otro curso.
- A aquellos alumnos que no superen todas las asignaturas, se les mantendrá durante 1 año la calificación de apto en las asignaturas superadas, pasado el cual el alumno deberá repetir todo el curso.

**Declaro haber leído y comprendido la normativa del curso, comprometiéndome a cumplirla.**

Fdo:



## **DECLARACIÓN JURADA DE APTITUD FÍSICA Y PSÍQUICA**

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_

DNI: \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Localidad: \_\_\_\_\_ Provincia: \_\_\_\_\_ CP: \_\_\_\_\_

Teléfono de contacto \_\_\_\_\_ e-mail: \_\_\_\_\_

Bajo promesa o juramento y mi entera responsabilidad, **DECLARO** que no padezco enfermedad infectocontagiosa, y que cuento con las condiciones psíquicas y físicas necesarias para la realización de las pruebas físicas de máximo esfuerzo fuera y dentro del agua.

Que habida cuenta que cumplo con dichas condiciones, deseo inscribirme en el curso de socorrista acuático impartido por la Federación Aragonesa de Salvamento y Socorrismo, declarando expresamente que eximo tanto a dicha Federación, como al profesorado que imparta el curso, de aquellos daños que pudiera sufrir durante el desarrollo del mismo, derivado de la inexactitud de dicha declaración.

Que, asimismo, **DECLARO** haber sido informado por la Federación Aragonesa de Salvamento y Socorrismo de que, en caso de tener dudas sobre si padezco alguna enfermedad infectocontagiosa y/o que cuento con las condiciones psicofísicas necesarias para la realización de pruebas de máximo esfuerzo fuera y dentro del agua, es aconsejable que, con carácter previo a la inscripción en el curso, me haga un reconocimiento médico que descarte la existencia de alguna enfermedad infectocontagiosa y/o de algún problema que me pudiera impedir la realización de dichas pruebas en las condiciones debidas, pudiendo aportar el certificado médico acreditativo de esos extremos si así lo deseo.

Para que conste y surta los efectos oportunos, firmo la presente.

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_.

Nombre y apellidos interesado o interesada

Nombre y apellido madre/padre/tutor/tutora o representante legal si el interesado o interesada es menor de edad.

CUADRO PARA FIRMA

CUADRO PARA FIRMA

***\*La persona firmante deberá cumplimentar esta declaración jurada de puño y letra.***



### Pruebas Acuáticas Práctica de Salvamento:

- **100 m. PRUEBA COMBINADA:** Salida desde fuera del vaso, entrada al agua de salvamento, 50 m nado libre, 15 m de buceo para sin emerger recoger un maniquí y continuar con su arrastre hasta completar los 100 m.

El tiempo límite será **2'30"**

- **50 m. PRUEBA DE BUCEO + REMOLQUE:** Salida desde fuera del vaso, entrada al agua de pie sumergiéndose, sin salir a respirar, bucear 25 m hasta un maniquí que se encontrará situado en el fondo de la piscina boca arriba o boca abajo con la cabeza orientada hacia el lugar por el que se aproxima el alumno remolcándolo en superficie durante 25 m, con una técnica correcta.

El tiempo límite será **1'20"**

- **200 m. COMBINADA CON ALETAS:** Salida desde fuera del vaso, entrada al agua de salvamento, 100 m de nado de crol con aletas con la cabeza fuera del agua, recogida de un maniquí y remolcarlo con una técnica correcta hasta completar los 200 m.

El tiempo límite será **4'30"**

- **PRESAS Y ZAFADURAS EN EL MEDIO ACUÁTICO.**

- **100 m. DE REMOLQUE DE MANIQUÍ:** Salida desde dentro del agua, remolcando a un maniquí, mediante cuatro sistemas diferentes (uno cada 25 m) que marcará el examinador.

El tiempo límite será **3'45"**

- **50 m. COMBINADA CON MATERIAL:** Salida desde fuera del vaso con un material de salvamento elegido por el profesor (boya torpedo o brazo de rescate), entrada al agua de pie sin perder el contacto visual con la víctima, 25 m de nado de aproximación a estilo crol manteniendo el contacto visual con 1 víctima, recogida de un compañero en superficie, medio fondo o fondo que simulará estar nervioso o inconsciente, todo ello a criterio del profesor, remolcándolo hasta completar la distancia total de 50 m.

El tiempo límite será **1'20"**

**Acto seguido y fuera del tiempo establecido para la prueba, se realizará la extracción correcta de una víctima inconsciente por un sólo socorrista colocándolo en posición de RCP correctamente chequeándolo para su estabilización.**

**Información en cumplimiento de la normativa de protección de datos personales.-**

Sus datos personales serán usados para nuestra relación y poder prestarle nuestros servicios. Dichos datos son necesarios para poder relacionarnos con usted, lo que nos permite el uso de su información personal dentro de la legalidad. Asimismo, también pueden ser usados para otras actividades, como enviarle publicidad o promocionar nuestras actividades.

Sólo el personal de nuestra entidad que esté debidamente autorizado podrá tener conocimiento de la información que le pedimos. Asimismo, podrán tener conocimiento de su información aquellas entidades que necesiten tener acceso a la misma para que podamos prestarle nuestros servicios. Igualmente, tendrán conocimiento de su información aquellas entidades públicas o privadas a las cuales estemos obligados a facilitar sus datos personales con motivo del cumplimiento de alguna ley.

Conservaremos sus datos durante nuestra relación y mientras nos obliguen las leyes. Una vez finalizados los plazos legales aplicables, procederemos a eliminarlos de forma segura.







En cualquier momento puede dirigirse a nosotros para saber qué información tenemos sobre usted, rectificarla si fuese incorrecta y eliminarla una vez finalizada nuestra relación, en el caso de que ello sea legalmente posible. También tiene derecho a solicitar el traspaso de su información a otra entidad (portabilidad). Para solicitar alguno de estos derechos, deberá realizar una solicitud escrita a nuestra dirección, junto con una fotocopia de su DNI, para poder identificarle:


**FEDERACION ARAGONESA DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO**

**AVENIDA JOSE ATARES 101 SEMISOTANO LOCAL 25, CP 50018, ZARAGOZA (Zaragoza)**

En caso de que entienda que sus derechos han sido desatendidos por nuestra entidad, puede formular una reclamación en la Agencia Española de Protección de Datos ([www.agpd.es](http://www.agpd.es)).

**Permisos específicos (marque la casilla correspondiente en caso afirmativo):**

-  Consiento el uso de los datos sobre mi salud para poder recibir los servicios solicitados.
-  Consiento que se utilice mi número de teléfono para que FEDERACION ARAGONESA DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO pueda comunicarse conmigo a través de la plataforma de mensajería multiplataforma WhatsApp, mejorando así la rapidez y eficacia de las distintas gestiones y comunicaciones.
-  Consiento que se utilice mi imagen para su publicación a través de las redes sociales con el fin de dar a conocer la entidad y difundir su actividad.
-  Consiento la publicación de mi imagen en Internet y otros medios similares para difundir las actividades de su entidad
-  Consiento la cesión de mis datos personales a: Rfess, compañía aseguradora, profesorado y lugar de realización del curso.
-  Consiento el envío de mis datos personales a:

 En el caso de personas menores de 14 años o incapaces, deberá otorgar su permiso el padre, madre o tutor del menor o incapaz.

**EXISTE UNA VERSIÓN AMPLIADA DE ESTA INFORMACIÓN A SU DISPOSICIÓN TANTO EN NUESTRAS OFICINAS COMO EN NUESTRA PÁGINA WEB.**

Firma del interesado (en su caso, padre, madre o tutor):

Nombre y apellidos: .....

DNI: .....